

BERSAHABATLAH DENGAN KEMATIAN

Kematian itu pasti, hanya saja waktunya tidak pasti. Tidak seorang dapat menghindarinya. Itulah sebabnya kematian harus dipahami, agar kita dapat menghadapinya tanpa rasa takut

Kematian bukanlah 'lawan' atau 'musuh' kita. Kematian harus diterima sebagai sahabat. Dapat dibayangkan apa yang akan terjadi bila tidak ada kematian. Betapa sesaknya dunia ini. Kematian membebaskan yang sakit dari penyakitnya. Kematian membebaskan tugas kita untuk mengurus badan yang tidak normal ini, yang membebani kita. Jiwa yang tinggal dalam badan yang sudah tidak berfungsi dengan baik tentu merasa terperangkap dalam penjara dan ingin segera bebas.

Ketika masih memiliki badan, umumnya manusia menyianyikannya untuk mengejar hal-hal yang serba semu. Tidak pernah mempersiapkan untuk sesuatu yang pasti terjadi, yaitu kematian. Bila manusia hidup dalam ketidaksadaran, maka ia akan mati dalam ketidaksadaran pula.

Sampai sekarang reinkarnasi masih dalam tahap kepercayaan. Masalahnya hampir semua orang tidak mampu mengingat kematiannya yang terakhir dan karena tidak adanya kemampuan untuk mengingat hal ini, sehingga orang menjadi tidak percaya bahwa mereka pernah mengalami kematian sebelumnya.

Manusia lupa, bahwa memori aktif hanyalah sebagian kecil dari fungsi memori secara keseluruhan, dan bahwa memori bawah sadar (*subconscious memory*) mendaftarkan dan menyimpan setiap kesan dan pengalaman lampau, dimana memori aktif tidak mampu mengingatnya. Itulah sebab manusia tidak mengetahui kapan kematian terakhirnya.

Respon tiap individu terhadap kematian berbeda-beda. Sedikitnya ada 6 macam respon, yaitu:

- Melarikan diri dengan cara misalnya, menyibukkan diri dalam kerja.
- Menerima kematian sebagai fakta yang tidak bisa dihindarkan dan mengambil posisi humanis.
- Memberontak terhadap kematian, yang diwujudkan dalam karya-karya seni dalam ambisi manusia untuk mendapatkan status, kekuasaan, atau kekayaan.
- Menghentikan eksistensinya sendiri untuk hidup dalam dunia ideal, seperti yang dilakukan oleh orang yang bunuh diri atau gila.
- Dengan ikhlas, patuh menerima keterbatasannya, misalnya orang-orang beragama.
- Percaya pada kekuatan mistis untuk bersatu dengan Tuhan dalam keabadian atau reinkarnasi.

Kematian dan gejala-gejala yang menyertai

Menurut Padmasambhawa, ada 3 gejala-gejala fisik (*symptoms*) yang akan mengantarkan seseorang menuju alam kematian:

1. Bumi tenggelam dalam air (*earth sinking in to water*)
Sensasi adanya tekanan (*pressure*) yang dirasakan tubuh, seolah-olah tubuh sedang ditenggelamkan ke dalam air dingin secara perlahan-lahan.
2. Air tenggelam dalam api (*water sinking into fire*)
Sensasi berubah secara perlahan-lahan menjadi sensasi panas, seperti yang dialami tubuh bila terserang demam.

3. Api melebur ke udara (*fire sinking into the air*)
Perasaan seolah-olah tubuh diledakkan berkeping-keping menjadi atom-atom.

Setiap gejala disertai dengan perubahan fisik yang tampak pada tubuh, seperti:

- Hilangnya kendali atas otot-otot muka
- Hilangnya pendengaran
- Hilangnya penglihatan, dan
- Napas yang terengah-engah sebelum hilangnya kesadaran

Akhirnya gejala-gejala tersebut mencapai puncaknya dengan terlepasnya tubuh “bardo” dari tubuh fisik bersamaan dengan berhembusnya napas terakhir.

Alam-alam Kematian

Bersamaan dengan berhembusnya napas terakhir, dimulailah perjalanan Kesadaran di alam kematian, pada akhirnya kita akan mengetahui jawaban dari pertanyaan yang menghatui umat manusia sepanjang umur peradabannya.

Berikut ini beberapa ‘bardo’ (keadaan) setelah kematian:

- Bardo pada saat kematian (*chikhai bardo*)
Pada momen ini ada Cahaya Terang yang melintas. Bagi yang karmanya buruk selama hidupnya, maka momen ini hanya berlangsung kilat tanpa sempat banginya untuk mengidentifikasi Cahaya Terang tersebut. Tetapi bagi yang karmanya baik, kesadaran, dan spitualnya tinggi, maka momen ini dapat berlangsung 20 sampai 30 menit, sehingga cukup baginya untuk mengidentifikasi Cahaya Terang tersebut.
Pada saat kesadaran telah berhasil menyatukan diri dengan Cahaya Terang tersebut, maka tak ada kelahiran kembali bagi kesadaran tersebut dan tidak mengalami alam-alam kematian yang selanjutnya.
- Bardo mengalami realita (*choyid bardo*)
Keadaan ini dialami oleh Kesadaran memiliki karma-karma buruk semasa hidupnya di dunia. Cahaya terang yang melintas tadi telah lenyap. Bersamaan lenyap Cahaya Terang ini, lenyap pula Kesadaran. Kesadaran akan bertemu dengan berbagai wajah-wajah Buddha, dari hari pertama sampai hari ke tujuh.
Penampakan para Buddha dengan cahayanya agung akan membuat Kesadaran takut, akibat kekuatan dari karma buruknya. Kesadaran akan semakin menjauh menghindari cahaya tadi. Semakin kesadaran menjauh semakin sulit baginya untuk mengenali dan memperoleh kebebasan pada tahap ini.
Kesadaran yang gagal memperoleh kebebasan, akan mendengar suara-suara yang menandai terurainya 4 unsur utama penyusun tubuh fisik, yaitu:
 1. Suara gunung runtuh, menandai terurainya unsur tanah
 2. Suara deburan ombak, menandai terurainya unsur air
 3. Suara kobaran api, menandai terurainya unsur api
 4. Suara gelegar, menandai terurainya unsur udara
- Bardo menunggu kelahiran kembali (*sidpa bardo*)

Walaupun diberi kesempatan melihat dan menyatu dengan Cahaya Terang, tetapi karena kuatnya dorongan karma buruk, akhirnya Kesadaran tidak mampu memanfaatkan momen-momen tersebut, dan sekarang memasuki keadaan mencari dan menunggu kelahiran kembali. Pada keadaan inilah Kesadaran paling banyak mengalami penderitaan.

Lagi-lagi sesuai dengan karmanya, Kesadaran akan mengalami reinkarnasi dengan tubuh jasmani yang berbeda-beda. Kesadaran dengan karma yang lebih baik akan dilahirkan sebagai anak manusia dilingkungan keluarga yang baik. Kesadaran dengan karma yang buruk akan dilahirkan dilingkungan keluarga yang bodoh dan miskin.

Demikianlah, berulang kali manusia memperoleh kesempatan untuk menyatu dengan Cahaya Terang, tetapi setiap muncul kesempatan itu terlewatkan. Hal itu terjadi karena karma yang menciptakan pikiran yang masih sangat kuat – yang menciptakan dualitas baik-buruk, panas-dingin, suka-duka, dan lain sebagainya.

Karena tidak memiliki pengalaman meditasi semasa hidup, Kesadaran tidak berhasil membedakan diri dan pikiran, dan sekarang harus lahir kembali. Kendati demikian, bila mempunyai kemampuan, Kesadaran tidak langsung memilih rahim yang terlihat. Ia akan memilih rahim yang cocok baginya untuk menunjang evolusinya

Kebutuhan Spiritual Seseorang Menjelang Kematian

Pikiran yang muncul pada saat kematian biasanya adalah apa yang sering dipikirkan oleh seseorang. Orang cenderung meninggal sesuai dengan sifat mereka, walau pun tidak selalu demikian. Jadi, sangat ditekankan bahwa saat untuk mempersiapkan kematian adalah sekarang! Hal ini sangatlah penting, agar tidak takut dalam menghadapi kematian. Keadaan pikiran pada saat kematian adalah sangatlah penting dan memiliki peranan dalam menentukan apa yang terjadi kepada orang tersebut setelah kematian. Dengan yang menyadari bahwa kelahiran dan kematian adalah ilusi tidak akan pernah takut menghadapi

Sesungguhnya matahari tidak pernah terbenam, seperti itu pula, sesungguhnya kematian tidak pernah terjadi. Kematian adalah sebuah ilusi. Ibarat sebuah pintu. Lewat pintu ini kita meninggalkan satu kamar dan memasuki kamar lain. Kematian mengantar kita ke dunia-dunia lain itu.

Pendapat para filsuf tentang ketakutan akan kematian

Apa yang menakutkan? Ada asumsi dan kepercayaan bahwa kematian itu menyakitkan dan jiwa akan mengalami sengsara dalam fase sesudah mati.

Epicurus menawarkan solusinya: dengan menunjukkan ketidak benaran asumsi dan kepercayaan itu. Baginya, kematian merupakan lenyapnya kesadaran secara sempurna dan ini tidak menyakitkan.

Seneca memberi solusi: orang mesti memikirkan secara proporsional dengan menyadari hakikat manusia yang hanya merupakan bagian dari alam dan harus berdamai dengan kenyataan ini.

Plato menegaskan: berfilsafat itu belajar untuk mati, artinya belajar untuk menjadi akrab dengan keabadian melalui tindak kontemplasi filsafati. Menurut Plato, jiwa yang telah dipisahkan dari

tubuh pada waktu kematian dapat berpikir dan mempertimbangkan segala sesuatunya dengan lebih jelas dari sebelumnya, dan akan lebih mudah dapat mengenali semua sebagaimana aslinya

Spinoza menyarankan: manusia bisa keluar dari ketakutan akan mati dengan cara tidak terlalu memikirkannya, namun lebih memikirkan kehidupan. Seperti halnya dengan keseharian, dimana mengerti matahari itu bersinar terus tanpa terlalu memikirkannya.

Leonardo da Vinci: seperti hari-hari yang dilalui dengan baik memberikan tidur yang membahagiakan, begitu pula hidup yang dihayati baik memberikan kematian yang bahagia. Kekhawatiran akan kematian punya akar dalam kemalangan manusia, maka pemeliharaan hidup adalah cara memperteguh kesejahteraan manusia dalam menyongsong kematian.

Heidegger dan para eksistensialis lain seperti Sartre, Camus mengajak: menanam-tumbuhkan kesadaran akan kematian sebagai sarana untuk menggiatkan kesadaran hidup. Kesadaran akan kematian menyebabkan manusia menyadari maknanya sebagai individu, bahwa setiap manusia akan mati sendirian. Maka, menolak kematian dan menutup mata terhadap kesadaran akan kematian itu sama saja artinya dengan menolak keindividuan dirinya dan berarti hidup tidak sejati (IBW).

Diposting oleh [Ida Bagus Wirahaji](#) di [06.00](#)